

PROGRAMME DE CERTIFICATION DE GUIDE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

GUIDE DE COURTE RANDONNÉE

Les compétences professionnelles

2012 / version 4.1

Le présent document énonce l'ensemble des compétences qu'un candidat devrait posséder en vue d'exercer la fonction de guide de randonnée pédestre.

ÉNONCÉ DES COMPÉTENCES

Les compétences du guide de courte randonnée
- 1 Connaissance de l'activité
- 2 L'organisation et le déroulement de l'activité
- 3 Orientation
- 4 Prévention
- 5 Premiers soins
  - 5.1 Bivouac d'urgence

Les compétences du guide de longue randonnée (À venir)
- 6 Techniques de vie en plein air
- 7 Situations d'urgence
  - 7.1 Sauvetage et évacuation
  - 7.2 Campement d'urgence

Les compétences du guide de trekking (À venir)
- 8 Connaissance du milieu montagnard et des régions isolées
- 9 Voyage à l'extérieur du Québec

En résumé, le guide de randonnée pédestre possède les compétences pour accomplir les tâches suivantes :

- maîtriser tous les aspects de l'organisation et du déroulement de l'activité ;
- connaître la nature du terrain où se déroule l'activité ainsi que les risques qui y sont associés ;
- encadrer un groupe de randonneurs de façon agréable et sécuritaire.

LE CHAMP D'INTERVENTION

La Fédération québécoise de la Marche reconnaît trois niveaux de guides :

Le guide de courte randonnée
Le guide de courte randonnée exerce son rôle sur tout type de terrain dans le Nord-est de l'Amérique, au sud du 51e parallèle[1]. C'est-à-dire la plaine, la forêt, la basse et la moyenne montagne, à l'exclusion des névés et des glaciers.

L'activité ne doit comprendre aucune technique d'escalade.
L'activité doit se dérouler sur une seule journée, entre le lever et le coucher du soleil.

À la fin de la journée, les participants reviennent à leur point de départ.

Le guide de longue randonnée (pas offert pour le moment)
Le guide de longue randonnée exerce son rôle sur tout type de terrain dans le Nord-est de l'Amérique, y compris au nord du 50e parallèle. C'est-à-dire la plaine, la forêt, la montagne à l'exclusion des névés et ou des glaciers.

L'activité ne doit comprendre aucune technique d'escalade.

La longue randonnée signifie un déplacement (itinérance)de deux jours ou plus sans revenir au point de départ, avec coucher sous tente, en refuge, auberge ou autre forme d'abri.

Le guide de haute montagne ou de trekking (pas offert pour le moment)
Le guide de randonnée en haute montagne, ou guide de trekking, encadre la longue randonnée en Amérique et ailleurs dans le monde, en milieu de haute montagne et sous la limite inférieure des glaciers.

L'activité ne doit comprendre aucune technique d'escalade.
Le brevet FQM de guide de haute de haute montagne ne soustrait pas le détenteur aux obligations de la réglementation ou de la législation locale.

[1] À la hauteur du 51e parallèle, on retrouve, d'ouest en est au Québec, les municipalités suivantes : Matagami, Chibougamau, Sept-Îles, Havre-Saint-Pierre, Natashquan. Le champ d'intervention du guide niveau 1 est donc au sud de ces municipalités.

GUIDE DE COURTE RANDONNÉE

1. CONNAISSANCE DE L'ACTIVITÉ

Posséder les connaissances et maîtriser les techniques nécessaires pour assurer l'équilibre entre le niveau d'expérience, la condition des participants et le niveau de difficulté du parcours et les ressources disponibles.

Ces connaissances et compétences sont réparties selon les trois composantes de l'activité : le geste requis, le matériel adéquat et le terrain choisi.

1.1 LE GESTE

Comprendre la gestuelle requise pour pratiquer l'activité de façon agréable et sans risque de blessure ou d'accident. Être en mesure de transmettre ces connaissances efficacement aux participants.

Biomécanique
Comprendre la mécanique du geste et les composantes corporelles impliquées : articulations, muscles, posture.

- Observer un geste, détecter une erreur et enseigner la correction requise.

Marche sur le terrain
Utiliser le meilleur geste en fonction du terrain.

- Adapter la démarche et la posture aux types de terrains : plat, montée, descente.
- Réagir efficacement face aux obstacles : rochers, branches, boue, eau, cailloux, sable, neige, glace, etc.

Utilisation du matériel
Se servir du matériel pour faciliter le geste.

- Utiliser efficacement les bâtons comme aide à la progression.
- Adapter la posture au port d'une charge et du sac à dos.

Physiologie
Comprendre les phénomènes de dépense énergétique et de récupération.

- Adapter le rythme et l'intensité de l'effort au terrain et à l'état des participants.
- Gérer efficacement les moments de repos, les pauses et les haltes.
- Maintenir une température corporelle adéquate.
- Bien s'alimenter pour soutenir l'effort.

Prévention
- Connaître, expliquer et minimiser les risques associés à une pratique inadéquate.
- Connaître et expliquer les bienfaits de la randonnée.

1.2 LE MATÉRIEL OU L'ÉQUIPEMENT

Choisir le meilleur type d'équipement en fonction de l'activité et l'utiliser correctement.

Caractéristiques de l'équipement
Maintenir ses connaissances à jour en ce qui concerne l'évolution de l'équipement de randonnée pédestre.

Utiliser un équipement en bon état et adapté à l'activité.
- Équipement de base : chaussures (type, forme, matériaux, entretien), sac à dos (tissu, contenance, armature, forme), bâtons.
- Autre équipement : tout autre équipement requis selon la durée de l'activité.
- Équipement optionnel : équipement intéressant et agréable mais non indispensable

Choix et usage de l'équipement
Être en mesure de conseiller le participant sur chaque pièce d'équipement, en connaître l'usage [2] et l'utilisation[3], les caractéristiques techniques, les variantes, les matériaux et leur utilité, les caractéristiques de poids, de volume, de taille, de résistance et de polyvalence ainsi que l'entretien.

[2] Usage : à quoi ça sert. Décrit l'application ou les fonctions possibles.
[3] Utilisation : comment ça marche ou comment se sert-on de l'objet ? C'est le mode d'emploi.

- Élaborer et remettre une liste de l'équipement requis en fonction de la durée de la randonnée, du milieu, du temps et du niveau des participants.
- Conseiller le participant sur la meilleure façon d'utiliser, d'ajuster[4] ou d'adapter[5] son équipement pour une pratique confortable, sans risque de blessure et sécuritaire.

Vêtements et habillement

- Connaître les propriétés et l'utilité des divers types de vêtements : chaussettes et sous-vêtements ; vêtements extérieurs ; vêtements de protection (froid, vent, pluie, soleil).
- Maîtriser les techniques d'habillement, en fonction des caractéristiques de l'activité et des conditions de la météo.

Prévention

- Connaître, détecter et éliminer les risques associés à un mauvais choix ou mauvaise utilisation du matériel.

1.3 LE TERRAIN

Connaître la nature et les caractéristiques du terrain de façon à le faire mieux apprécier et comprendre du participant.

Régions et les types de terrain

Posséder une vue d'ensemble des sites de pratique du nord-est de l'Amérique et de leurs caractéristiques.

- Situer et décrire les caractéristiques physiques, biologiques et humaines des diverses régions de randonnée du nord-est américain
- Connaître la nature du terrain et son incidence sur la pratique : la plaine, la forêt, la basse montagne, la moyenne montagne.

Climat et météorologie

Connaître les conditions générales de météorologie de la région parcourue : ensoleillement, précipitations, température.

- Se renseigner sur les prévisions à court et moyen terme pour la région visitée.
- Interpréter les indicateurs locaux et s'adapter : vent, pression, couverture nuageuse.

[4] Ajuster : rendre conforme à la morphologie.
[5] Adapter : modifier pour rendre utile à la pratique de l'activité.

Respect du milieu

- Adopter une pratique de l'activité respectueuse et compréhensive de l'environnement.
- Maîtriser les attitudes, comportements et techniques pour protéger l'environnement.

Lieux de pratique

- Connaître les diverses structures du Québec, leur mandat et leur fonctionnement : parc national québécois, réserve faunique, zone d'exploitation contrôlée (ZEC), forêt privée ou publique.
- Connaître et respecter la réglementation, les usages et les tarifs.

Prévention

- Connaître, anticiper et prévenir les risques associés au type de terrain : sol, pente, climat.
- Connaître, anticiper et prévenir les risques associés au milieu : faune, flore, population et habitat.

2. L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Poser tous les gestes requis pour que l'activité se déroule de façon agréable et sécuritaire.

2.1 PRÉPARATION ET ORGANISATION

Concevoir un itinéraire et organiser un programme en fonction du niveau et des intérêts des participants.

Organisme

Connaître la nature de la prestation proposée.

- Buts de l'organisme, services inclus, rôle du guide, niveau, procédures, attentes de la clientèle.

Clientèle

Connaître le profil des participants : intérêts, motivation, âge, condition physique, nombre, conditions particulières (allergie, déficience).

- Entrevue préalable.
- Formulaire d'inscription, questionnaire, fiche médicale.
- Rencontre de groupe préparatoire.

Itinéraire
Utiliser une carte et un topoguide pour identifier toutes les caractéristiques d'un parcours : nature du terrain et difficultés, dénivelé, longueur, obstacles, attraits du parcours, points d'eau, sorties d'urgence, sites de camping, etc.

- Choisir le niveau de difficulté : interpréter correctement les cotes de difficultés et identifier les principales difficultés du parcours.
- Utiliser les outils d'information : topoguides, cartes topographiques ou autres, autres sources d'information.
- Déterminer le dénivelé, la longueur, le terrain, la saison.
- Tracé cartographique, notes écrites, coordonnées GPS.

Ressources
Déterminer et obtenir les ressources matérielles et humaines nécessaires.
- Liste du matériel collectif.
- Matériel supplémentaire : vêtements.
- Matériel de premiers soins.
- Mode de déplacement pour se rendre sur place et horaire.
- Vérifier l'accessibilité, obtenir les permissions requises, acquitter les droits de passage.
- Appointer le personnel nécessaire.

Information aux participants
Transmettre à l'avance aux participants tous les renseignements utiles.
- Horaire, point de rendez-vous, heure de retour, déplacement.
- Repas et pauses. Abris.
- Liste d'effets personnels.

Prévention
Se renseigner adéquatement sur l'état du terrain.
- Météo, inaccessibilité totale ou partielle, danger ponctuel, difficulté particulière.
- Diverses sources d'information : organisme, personne, Internet.

Vérifier avant le départ et en cours de route l'état des diverses ressources.
- Équipement collectif et personnel.

Appliquer des mesures préventives.
- Plan de sortie : déposer en lieu sûr la liste des participants, l'itinéraire prévu, l'horaire et les personnes à contacter en cas d'urgence.
- Prévoir un plan d'urgence : itinéraire d'alternance, procédure en cas d'urgence.

2.2 ENCADREMENT DU GROUPE

Permettre à chaque participant de vivre une expérience sécuritaire et agréable.

La personne
Assurer le bien-être du participant et répondre à ses attentes.

- Savoir évaluer les limites physiques, psychologiques ou autres de chaque participant.
- Comprendre et s'adapter aux attentes, à la motivation, au comportement et à l'intérêt de chacun.

Le groupe
Être à l'aise et familier avec la dynamique d'un groupe : cohésion, participation, motivation, prise de décision. Communication : processus, fonctionnement, filtres.

- Avoir une connaissance de soi et de ses réactions dans un rôle de guide de façon à assurer la cohésion et l'harmonie.
- Connaître et gérer les comportements collectifs et individuels de façon à assurer le bien-être des participants.
- Maîtriser la gestion de l'ensemble des composantes de l'activité durant son déroulement : comportement des participants, caractéristiques du milieu, et état et quantité des ressources.
- Assumer un leadership ferme et compréhensif en situation difficile.
- Utiliser différents styles d'intervention : technicien, pédagogue, animateur, interprète.

Encadrement de l'activité
Avant le départ.

- Accueillir les participants : mot de bienvenue, présences.
- Vérifier l'état moral et physique de chaque participant.
- Vérifier les équipements personnels.
- Vérifier les conditions environnantes : temps, terrain.
- Donner les consignes : déroulement, urgence.

Pendant l'activité.

- Gérer le rythme en fonction des conditions, des participants : étapes, arrêts, détours, pauses.
- Observer l'état des participants de façon discrète mais constante.
- Gérer une situation de conflit : identifier la situation, appliquer une stratégie, prendre soin du groupe.

Après l’activité
Évaluation des différents aspects pour améliorer les activités ultérieures.
- Discussion individuelle ou collective.
- Questionnaire aux participants.
- Évaluation avec le personnel.
- Évaluation avec l’organisme et recommandations.

Éthique
- Opérer selon un code d’éthique.
- Se doter d’une politique de respect de l’intégrité de la personne.

Prévention
- Donner des conseils pratiques et des consignes.

3. ORIENTATION

Se situer à tout moment sur le terrain et se diriger suivant l’itinéraire prévu. Maîtriser l’usage des outils d’orientation.

Connaître et utiliser les outils de référence et leur usage.
- Les éditeurs de carte et les index
- Les types de carte
- Les topoguides et les guides
- Les photos aériennes pour apporter des précisions à la carte.

Interpréter la carte topographique et tracer un itinéraire.
- L’échelle et le système de référence
- Le relief
- La légende, les symboles, la toponymie, la couleur et autres informations
- Calcul de la distance et du temps de marche

S’orienter avec une carte
- Déterminer sa position
- Établir une direction à suivre
- Se diriger sans l’aide d’une boussole
- Évaluer la distance et le temps

S’orienter avec une boussole
- Connaître les types de boussoles : caractéristiques et usages
- Calculer un azimut et le reporter sur la carte
- Suivre un itinéraire tracé à partir de la carte

- Se diriger dans des conditions de visibilité partielle ou nulle
- Contourner des obstacles

Maîtriser les fonctions de base du GPS (comme complément de la carte et de la boussole)

- Localisation et report sur la carte

Connaître d'autres moyens d'orientation

- Relever des points de repère pour se situer
- Soleil, ombre, montre, cadran solaire
- Cours d'eau

4. PRÉVENTION

Se préparer de façon à ne jamais se retrouver en situation de premiers soins ou de sauvetage.

Risques

Connaître l'ensemble des risques reliés à l'activité et poser les gestes requis pour les éliminer ou les diminuer. Planifier et organiser l'activité en gérant le risque (sécurité passive).

- Identifier les risques subjectifs, considérant la clientèle : niveau physique, niveau technique, expérience, nombre et types de participants.
- Identifier les risques objectifs, considérant le terrain visité : prévisions météorologiques, état du terrain, niveau de difficulté, distance, autres.
- Élaborer un plan d'urgence tenant compte de la manifestation de l'un de ces risques.
- Élaborer un plan de sortie et le laisser en lieu sûr.

Normes de sécurité

- Connaître les normes ou les règlements établis par la Fédération concernant la pratique de la randonnée.
- Connaître la réglementation locale ou les lois applicables.
- Établir et distribuer une liste de conseils sécuritaires, ou donner des consignes verbales.

Trousse et matériel requis

- Avoir en sa possession une trousse de premiers soins pour blessures mineures.
- Avoir en sa possession une trousse de réparation d'équipement.
- Avoir en sa possession des moyens de communications fonctionnels.

Déroulement de l'activité
Maîtriser tous les aspects du déroulement de l'activité, poser les gestes et adopter les attitudes pour qu'aucun accident ne survienne (sécurité active).

- Être en état de veille de façon à anticiper et identifier l'apparition d'un risque sur le terrain.
- Identifier la présence de risques subjectifs : négligence, inconscience, imprudence, fatigue.
- Identifier les premiers symptômes de blessures mineures.
- Doser l'effort en fonction de l'état des lieux, de l'état de l'équipement, de l'ambiance et de l'état du groupe et des individus.

Situation d'urgence sans premiers soins

- Évaluer la situation et appliquer le plan d'urgence.

5 PREMIERS SOINS

Empêcher l'aggravation de l'état du blessé, voir au bien-être du groupe et placer tous les participants en lieu sûr le plus rapidement possible.

Le guide doit détenir la certification de premiers soins appropriée et en cours de validité.

Connaissances
Connaître les devoirs et responsabilités du guide.
Connaître les types de blessures les plus spécifiques à l'activité.

- Composer une trousse collective de premiers soins adaptée à l'activité et au contexte.

Techniques
Maîtriser les techniques de secourisme selon le type d'activité et selon le standard de soins déterminé.

- Traiter les blessures selon le standard de soins établi.
- RCR (réanimation cardio-respiratoire).

Procédure d'urgence
Gérer efficacement une scène d'incident

- Évaluer la situation, poser le diagnostic, établir les priorités, traiter.
- Assurer la protection du groupe.
- Distribuer les responsabilités.
- Organiser la gestion à moyen terme de l'état de santé.

- Communiquer avec l'extérieur.

Bivouac d'urgence
Préparer le groupe à passer une nuit à l'extérieur avec un minimum de moyens.

- Établir un campement d'urgence.
- Organiser l'approvisionnement en eau.
- Assurer le confort et le bien-être : feu et nourriture.

GUIDE DE LONGUE RANDONNÉE

Les compétences qui précèdent plus les suivantes.

Cette certification n'est pas encore offerte

GUIDE DE TREKKING

Les compétences qui précèdent plus les suivantes.

Cette certification n’est pas encore offerte

SPÉCIALISATIONS

Une valeur ajoutée aux compétences précédentes.

Camping d'hiver
Raquette à neige
Montagne

Photographie

Histoire et patrimoine :
- Connaissance d'une région

Nature et environnement :
- Géologie
- Météorologie
- Ornithologie, faune
- Mycologie, flore
- Astronomie

Connaissances médicales appliquées à la randonnée
Gestion et protection de la nature et de l'environnement
Aménagement et balisage de sentiers

GUIDE OPÉRATEUR

Concevoir, organiser, vendre et encadrer un forfait.

Toutes les compétences précédentes

Relations publiques
Professionnalisme, entre-gens, compétence, qualité de l'encadrement

Service d'alimentation
Achat, division, emballage, protection et identification.

Service de transport
Transport des clients et du matériel. Véhicules conformes à la loi, assurances requises.

Garantie de sécurité
Assurance de la responsabilité. Organisation et infrastructure approuvée.

BIBLIOGRAPHIE

Généralités - technique

Beattie, Bob, Le guide du campeur, Les Éditions de l'homme, Montréal, 2007 (édition originale, 2007).

Berger, Karen, La randonnée. Photographes, Gary Ombler et Gérard Brown ; traduction, Josée Bégaud et Lucie Delplanque. Paris, Gründ, 2006.

Cox, Steven-M. et Fulsaas, Kris, en collaboration. Mountaineering, The Mountaineers Books, Seattle, 7th edition, 2003. Disponible en français.

Cox, Steven-M. et Fulsaas, Kris, Guide de la Montagne; randonnée, escalade, trekking, expéditions, ed. Guérin, 2007.

Curtis, Rick, The Backpacker's Field Manual, Three Rivers Press, New York, 1998.

Damilano, François, Montagne passion et mode d'emploi : tout sur la randonnée et l'alpinisme. Paris, Hachette, 2001.

Delore, Michel, La marche sportive : randonnée, compétition (walking) : technique, préparation, entraînement. Paris, Amphora, 2003.

Elzière, Catherine, La randonnée en montagne, Les guides du Club Alpin Français, Seuil, Paris, 1997.

Faurobert, Louis, Randonnée pédestre, Éditions Amphora, Paris, 2003.

Fédération québécoise de la marche, Partir du bon pied, Éditions Bipède, Montréal, 2002.

Fédération française de la randonnée pédestre, Le Guide pratique du randonneur, juillet 1998.

Fletcher, Colin, The Complete Walker III: the joys and techniques of hiking and backpacking, Knopf, New-York, 1993 (1984).

Jardine, Ray, Beyond Backpaking, Adventure Lore Press, Arizona City, 2001.

Lauer, Véronique et Thomas, Manuel de la grande randonnée et du trekking. Édisud, 1993.

Le Brun, Dominique, Randonnée et trekking, Éditions Solart, Paris, 2000.

Mc Manners, Hugh, La randonnée, mode d'emploi, Éditions du sport, Paris, 1995.

Séguin , Yves, Randonnée pédestre au Québec. Montréal, Guides de voyage Ulysse, 2006.

Smith, Roly, Marcher et randonner. Traduction et adaptation, Dominique Lahaussois. Paris : Solar, 2000.

Townsend, Chris, The Backpacker's Handbook, Ragged Mountain Press, Camden, 1993.

Vincent-Fourrier, Monique, Guide de rando avec les enfants : conseils pratiques pour les parents et les grands-parents. Paris, Delachaux et Niestlé, 2008.

Généralité – philosophie, histoire

Dupré, Jean-Pierre, Petite prose du randonneur. Dessins, Eugène Collilieux. Paris : Horay, 2005.

Lamoure, Christophe, Petite philosophie du marcheur. Éditions Milan, 2007.

Laplane, José et Michèle. Petit dictionnaire de la randonnée : à l'usage des amoureux de la marche. Éditeur Ibos : Rando, 2007.

Solnit, Rebecca, L'art de marcher. Essai ; traduit de l'américain par Oristelle Bonis Arles, Actes sud ; Montréal, Leméac, 2004.

Orientation

Esclasse, Pierre, Apprendre à s'orienter, Édisud, 1992.

Jacob, Paul, Guide d'orientation avec carte, boussole et GPS, Les Éditions de l'homme, Montréal, 2002.

Lamony, Jean-Marc, S'orienter : carte - boussole - GPS, collection les guides IGN, Libris éditeur, 2002.

Lord, Jean-Marc et Pelletier, André, Cartes, boussoles et GPS, Broquet éditeur, Saint-Constant, 2004.

Richemond, Francis de, Savoir utiliser un GPS : initiation de base : randonnée pédestre, navigation maritime. Éditeur Ibos : Rando, 2007.

Sécurité et premiers soins

Beattie, Bob, Le Guide de survie du randonneur, Les Éditions de l'homme, Montréal, 2007 (édition originale, 2005).

Cauchy Emmanuel, Petit manuel de médicine de montagne, Glénat, Grenoble, 2007.

Cavaillès, Daniel, Scénarios d'accidents en milieu naturel. Éditeur Arles : Actes Sud, 2004.

Duca, J et Boirard, G., Sécurité en haute montagne, Édisud, 1998.

Sirius Wilderness Médicine : http://www.siriusmed.com/french/cours/descriptions.htm.

Manuel du participant à un cours de premiers soins.

Alimentation

Dumais, Odile, La gastronomie en plein air. Québec-Amérique, Montréal, 1999.

Laplane, José et Michèle, Bien se nourrir en randonnée : menus et recettes au fil des saisons. Éditeur Ibos : Rando, 2005.

Livres et topos guides

NOTE : Certains livres guides comprennets des chapitres sur la technique de la randonnée : équipement, alimentation, choix d'itinéraires et divers conseils.

Très nombreux titres : voici quelques maisons d'édition.
Fédération française de la randonnée pédestre.
Guides Franck.
Éditions Glénat.
Éditions Didier-Richard.

Magazines

Magazines québécois
Marche-Randonnée, Fédération québécoise de la marche : histoire, équipement, technique, santé, environnement, faune, destinations. http://www.fqmarche.qc.ca/revue.asp.

Géo Plein Air : magazine de l'aventure de plein air. http://www.geopleinair.com/.

Espaces : plein air, voyages et découvertes. http://www.espaces.qc.ca/.

Langue française
Trek : www.trekmag.com.

Montagnes magazine : http://www.niveales.com/montagne.html.

Vertical : matériel et technique des sports de montagne.

Milan Presse : plusieurs titres de magazines consacrés à la nature et aux régions. Alpes Magazine ; Pyrénées magazine; Rando Pyrénées.

Langue anglaise
Explore : Canada's Outdoor Magazine : http://explore-mag.com/.

Backpacker : gear reviews, outdoor skills information and advice, and destinations for backpacking, camping, hiking. http://www.backpacker.com/.

Outside : Outdoor Magazine, USA. http://outside.away.com/index.html.

Organismes

Fédération québécoise de la marche : http://www.fqmarche.qc.ca/.

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade : http://www.fqme.qc.ca/.

Fédération française de la randonnée pédestre : http://www.ffrandonnee.fr/.

Fédération française de la montagne et de l'escalade : http://www.ffme.fr/.

Club alpin français : http://www.ffcam.fr/.

Club alpin Suisse : http://www.sac-cas.ch/index.php?id=1&L=1.

The Canadian VolksportFederation : http://www.walks.ca/CVF/Home.html